



Kyllönen Hannele

Katsaus kouluruokailun tavoitteisiin ja merkityksiin

Kandidaatin tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Taide- ja taitopainotteinen luokanopettaja

2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Katsaus kouluruokailun tavoitteisiin ja merkityksiin (Hannele Kyllönen)

Kandidaatin tutkielma, 30 sivua

Maaliskuu 2021

Tämän kandidaatin työn tavoitteena on selvittää, millaisia tavoitteita kouluruokailuun sisältyy ja millaisia merkityksiä sillä on ollut historian saatossa. Tutkimusmetodina on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tutkimuksessa käydään läpi kouluruokailun erilaisia merkityksiä ja tavoitteita erilaisten tutkimusten ja monipuolisen kirjallisuuden avulla.

Tulosten mukaan kouluruokailulla on alun perin ollut vahva tasa-arvoinen merkitys, koska oppilaat ovat voineet sen turvin tulla kouluun pitkänkin matkan päästä. Tätä ennen iso osa oppilaista oli aliravittuja ja väsyneitä. Kouluissa on tarjottu oppilaille ruokaa, jotta he jaksavat opiskella koko päivän. Kouluruokailulla on edelleen sama perimmäinen tarkoituksensa, mutta se on ajan saatossa saanut paljon muitakin tavoitteita ja merkityksiä.

Kouluruokailulla tavoitteet voidaan jakaa opetuksellisiin, ravitsemuksellisiin ja sosiaalisiin merkityksiin. Kouluruokailun yksi opetuksellinen tavoite on ruokakasvatus. Sillä pystytään vaikuttamaan lasten ja nuorten ravitsemustottumusten kehittymiseen. Peruskoulussa ravitsemuskasvatuksen pääpaino on yleensä ruokailutilanteissa. Koululounaan täysipainoisuus vaikutti tutkielman mukaan myös kouluajan ulkopuoliseen ateriarytmiin sekä ruokavalioon positiivisesti. Ravitsemuksellisten tavoitteiden mukaan yksi tärkeä osa kouluruokailua on oppilaan fysiologisen tarpeen tyydyttäminen. Kouluruoan tulee olla täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista ja sen tulee kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energian tarpeesta. Huolena kuitenkin koetaan, että kouluruoan suosio laskee alakoulun loppupuolella. Sosiaaliset tavoitteet näyttäytyvät kouluruokailussa hetkinä, jossa voi kohdata kiireettömästi toiset oppilaat ja opettajat. Ruokailuhetki on virkistävä tauko keskellä koulupäivää. Ruokailuhetkessä opetellaan esi-merkin kautta ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita sekä edistetään kestävää elämäntapaa ja kulttuurista osaamista. Kouluruokailu on yksi oppitunti muiden joukossa ja ruokasali on oppilaiden oppimisympäristö.

Aliravittujen lasten ravitsemisesta alkaneen kouluruokailun merkitykset ovat nykyään toiset. Lisääntyvä ylipainoisten lasten määrä kielii ruokakulttuurin muutoksesta epäterveelliseen suuntaan, joten kouluruokailun yhtenä tehtävänä on antaa lapselle terveellisen aterian malli. Ravitsemuskasvatus ja syömisen taito tulisi ottaa muiden oppiaineiden rinnalle yhdeksi opetettavaksi aineeksi.

Avainsanat: Kouluruokailu, kouluruoka, ravitsemuskasvatus, ruokakasvatus

# Sisältö

<b>1 Johdanto.....</b>	<b>4</b>
<b>2 Tutkimuksen tavoite ja menetelmät .....</b>	<b>6</b>
<b>3 Kouluruokailun tavoitteet .....</b>	<b>8</b>
3.1 Kouluruokailun yleiset tavoitteet ja suositukset .....	8
3.2 Opetukselliset tavoitteet .....	10
3.2.1 Ravitsemuskasvatus kouluruokailussa .....	11
3.2.2 Syöminen opeteltavana taitona.....	12
3.3 Kouluruokailun sosiaaliset tavoitteet .....	13
3.4 Kouluruokailun ravitsemukselliset tavoitteet .....	14
<b>4 Kouluruokailun merkitykset.....</b>	<b>18</b>
4.1 Historia ennen varsinaista kouluruokailua .....	18
4.2 Kouluruokailun vuosikymmenet .....	20
4.3 Ruokailun yleiset merkitykset .....	22
<b>5 Johtopäätökset ja pohdinta .....</b>	<b>24</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>28</b>

# 1 Johdanto

Jokaisella ihmisellä on fysiologisen ravinnon tarve, joka on syömisen biologinen perusta (Mäkelä, 1990). Tämä perustarve on yhteydessä psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (VRN, 2014). Tässä tutkimuksessa perehdytään kouluruokailuun, joka on suomalainen erikoisuus ja harvinainen maailmanlaajuisesti katsottuna. Tämä tutkimus käsittelee kouluruokailun tavoitteita ja merkityksiä suomalaisessa koulujärjestelmässä.

Kouluruokailulla on Suomessa pitkät perinteet. Kouluruokailulla on merkittävä fysiologinen merkityksensä täyttää vatsa ja auttaa sitä kautta keskittymään. Ruokailuhetki on Perusopetuksen opetussuunnitelman (OPH, 2014) mukaan virkistävä tauko keskellä päivää ja samalla sen avulla edistetään kestävästä elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita. Ruoan valinta vaikuttaa Mäkelän (2003, 61) mukaan oman hyvinvoinnin lisäksi maapallon, eläinten ja muiden ihmisten hyvinvointiin. Ruoan valinnalla voidaan viestiä ja ottaa kantaa siihen, mihin suuntaan maailman halutaan muuttuvan (Mäkelä, 2003, 61). Ruoan avulla voi luoda omaa identiteettiä ja toteuttaa itseään, sillä ruoan valinnan mahdollisuudet ovat kasvaneet lähes loputtomiksi (Mäkelä, Palojoki & Sillanpää, 2003). Mäkelän ym. (2003) mukaan menneeseen ei voida palata, mutta tärkeää olisi pohtia, miten muutos kohdataan.

Huolena kuitenkin usein koetaan, että kouluruokaa ei arvosteta tarpeeksi ja se jää vähälle huomiolle koulun arjessa (Jeronen, 2011, 9). Nykyaikaisen syömisen tunnuspiirteitä ovat yhä epäsiisänsämmällisemmät ruokailut, välipalojen syöminen sekä yhteisöllisyyden ja perheaterioiden harjoaminen (Kahma, Mäkelä, Niva ja Lund, 2018). Lapset saattavat käyttää piilovaltaa vaikuttamalla perheen ruokavalintoihin, sillä lapset haluavat yleensä syödä tuttua ruokaa ja vanhemmat taas eivät halua tehdä ruokaa, joka ei lapsille maistu (Palojoki, 2003, 116).

Kotona opitut tavat heijastuvat todennäköisesti myös kouluun, jolloin välipaloilla ja herkuilla korvataan myös kouluruokailua. Lintukankaan, Mannerin, Mikkola-Montosen, Mäkisen ja Partasen (1999, 5) mukaan kouluruokailu on merkittävä yhteiskunnan tuki, mutta se otetaan vastaa usein itsestäänselvyytenä. Lintukangas ja Palojoki (2012, 3) pohtivat onko kouluruokailun kehittäminen kohdistunut liiaksi muun muassa aterian tuotannolliseen ja taloudelliseen puoleen. He toteavat myös, että opetushenkilökunta on saattanut vetäytyä kouluruokailun ohjauksesta ja säilyttää vastuuta ruokapalvelun henkilökunnalle. Lintukankaan ym. (1999, 27) mukaan kouluruokailussa on usein kiireinen tunnelma ja selvitysten mukaan moni koululainen syö ateriansa kymmenessä minuutissa tai jopa nopeammin. Yläkouluun mentäessä kouluruokailun syöminen

menettää suosiotaan, ja se voi näkyä muun muassa negatiivisena ruokapuheena (Thl, 2017; 2019). Syömisen laiminlyönti voi liittyä myös nuoruuden itsenäistymiseen, mutta tällaiset vaiheet ovat yleensä tilapäisiä (VRN, 2019).

Tämän kandidaatin tutkielman taustalla on tutkijana oma mielenkiintoni ruokailua ja syömistä kohtaan. Aikaisempi kokemukseni varhaiskasvatuksen opettajana herätti kiinnostukseni aihetta kohtaan. Päiväkodissa oli lapsia, joille syöminen oli todella iso haaste ja ruokaan suhtautuminen oli hyvin epäluuloista. Lapset saattoivat syödä kotona hyvin yksipuolisesti, usein vain muutamaa lempiruokaa. Hoitajien, ohjaajien ja opettajien suhtautuminen syömisen haasteisiin oli usein negatiivista ja joskus jopa maistamiseen pakottamista. Vallalla oli vielä asennetta, jossa keuhuttiin hyvin syövää lasta ja taas päiviteltiin negatiivisesti huonosti syöviä. Pääsin työpaikani kautta Sapere –ruokakasvatuskoulutukseen, ja sitä kautta kiinnostuin lapsilähtöisestä tavasta kannustaa lapsia kohti iloista ruokailukokemusta. Sapere -menetelmässä ruokaa tutkitaan kaikilla aisteilla, ja se on suunnattu erityisesti varhaiskasvatusikäisille (Koistinen & Ruhanen, 2009). Tämän kokemuksen kautta minua alkoi kiinnostaa, millaisia tavoitteita ja merkityksiä ruokailulla on peruskoulussa.

Tutkimusta aloittaessa taustalla oli paljon kysymyksiä ja pohdintaa, kuten, miksi kouluruoka näyttäytyy usein puheissa negatiivisessa sävyssä, vaikka muualla maailmassa maksutonta kouluruokailuamme pidetään ylellisyytenä (Lintukangas ym. 1999, 5). Sosiaalisessa mediassa on esimerkiksi ryhmiä, jotka ovat keskittyneet arvostelemaan kouluruokaa rajuin sanakääntein ja provosoivin kuvin. Tässä tutkimuksessa käsitellään ja avataan ensin tutkimuksen tavoitetta ja menetelmiä. Seuraavaksi perehdytään kouluruokailun merkityksiin. Merkityksiä lähdetään tutkimaan kouluruokailun historian avulla, koska se avaa niitä merkityksiä, joihin muualla maailmalla harvinainen, maksuton kouluruokailu perustuu. Tässä kappaleessa käsitellään myös ruokailun yleisiä merkityksiä. Kouluruokailun tavoitteissa käydään läpi kouluruokailun yleisiä tavoitteita ja suosituksia ja perehdytään kouluruokailun opetuksellisiin, sosiaalisiin ja ravitsemuksellisiin tavoitteisiin. Pohdinnassa tulokset kootaan ja tehdään johtopäätökset.

## **2 Tutkimuksen tavoite ja menetelmät**

Tämän kandidaatin tutkielman tavoitteena on tehdä kirjallisuuden avulla katsaus kouluruokailuun. Tutkimuksessa selvitetään, millaisia tavoitteita ja millainen merkitys kouluruokailulla on ollut historian saatossa.

**Tutkimuskysymyksinä ovat:**

**1. Millaisia merkityksiä suomalaisella kouluruokailulla on?**

**2. Millaisia tavoitteita suomalaisella kouluruokailulla on?**

Kirjallisuuskatsaus on yleensä tutkimuksen teoreettinen kehikko, joka näyttää, mistä näkökulmista ja millä tavalla aihetta on aikaisemmin tutkittu (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2009, 121). Kirjallisuuskatsaus voi olla myös itsessään tutkimustyyppi, jolloin tarkastellaan tehtyä tutkimusta tai tutkimuksia uudessa valossa. Kirjallisuuskatsauksessa kootaan tietoa rajatulta alueelta ja yleensä katsauksessa vastataan johonkin tutkimus ongelmaan (Leino-Kilpi, 2007, 2). Salminen (2011, 9) nostaa esille Baumeisterin ja Learyn (1997) käsittelemiä syitä ja perusteluita kirjallisuuskatsaukselle. Ensimmäiseksi kirjallisuuskatsauksen yhtenä kunnianhimoisena tavoitteena on kehittää olemassa olevaa teoriaa sekä rakentaa uutta teoriaa (Salminen, 2011, 9). Toiseksi sen avulla voidaan myös arvioida jotakin tiettyä teoriaa siitä tehdyn kirjallisuuden valossa ja kolmanneksi sen avulla voidaan rakentaa ja selkeyttää kokonaiskuvaa kuvailemalla tiettyä asiaa tai asiakokonaisuutta (Salminen, 2011, 9). Neljänneksi kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan myös pyrkiä tunnistamaan ongelmia sekä viidenneksi, se mahdollistaa tietyn teorian kehityksen kuvaamisen historian saatossa (Salminen, 2011, 9). Tässä kandidaatin tutkielmassa perusteluita kirjallisuuskatsaukselle löytyy erityisesti kolmannesta kohdasta, koska tämän tutkimuksen tavoitteena on selkeyttää kuvaa kouluruokailusta ja sen tavoitteista ja merkityksistä.

Kirjallisuuskatsaus on tieteellisesti pätevä tapa tehdä tutkimusta, ja siksi Salmisen (2011, 11) mukaan täytyy huomioida, että se ei ole luettelo, johon kootaan valmiita tuloksia. Se on aina tutkimus, joka edellyttää kriittistä tarkastelua (Salminen, 2011). Kirjallisuuskatsausta voidaan tehdä eri tavoilla. Näitä tapoja ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, meta-analyysi sekä systemaattinen kirjallisuuskatsaus (Salminen, 2011, 12). Tässä kandidaatin työssä on menetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvailla il-

miötä laaja-alaisesti (Salminen, 2011, 12). Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa aineistot voivat olla laajoja, eikä katsausta rajoita metodiset säännöt (Salminen, 2011, 12). Kouluruokailua tutkittaessa aihepiirejä voidaan sivuta laajasti. Tällöin kuvaileva kirjallisuuskatsaus soveltuu tutkimukseen erinomaisesti. Kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten perusteella kouluruokailusta tehdään narratiivi eli kertomus.

Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään antamaan laaja kuva käsiteltävästä aiheesta tai kuvaillaan aiheen historiaa ja kehityskulkua (Salminen, 2011, 13). Tässä kandidaatintyössä kuvaillaan kouluruokailua laajasti sen historiasta nykypäivään. Tavoitteena on luoda kokonaiskuva kouluruokailun tavoitteista ja merkityksistä. Tarkoituksena on tutkia kirjallisuuden ja aiempien tutkimusten perustella, toteutuvatko nämä tavoitteet. Luotettavuuden näkökulmasta täytyy kuitenkin huomioda, että narratiivinen kirjallisuuskatsaus tehdään tietyn asiantuntijan näkökulmasta (Johansson, 2007, 3). Lukijan on luotettava katsauksen tekijän asiantuntijuuteen tutkimukseen päätyneen tiedon valinnoissa (Johansson, 2007, 3). Tässä tutkimuksessa ennakko-oletukset ja tutkijan oma tuleva ammatti luokanopettajana määrittävät tutkimuksen suuntaa nimenomaan koulun ja opettajan näkökulmaa kohti.

Kirjallisuuskatsauksessa keskitytään tutkimuksen kannalta keskeiseen kirjallisuuteen, kuten aikakauslehtiartikkeleihin, tutkimusselosteisiin sekä muihin olennaisiin julkaisuihin (Hirsjärvi ym., 2009, 121). Tässä tutkimuksessa pyritään käyttämään luotettavia, vertaisarvioituja lähteitä. Kouluruokailun historiaa tutkiessa lähteet voivat olla melko vanhoja, mutta silti edelleen relevantteja. Kouluruokailua ovat tutkineet ja siitä ovat kirjoittaneet osittain samat kirjoittajat. Tämä täytyy huomioda tutkimuksen luotettavuudessa. Toisaalta kirjallisuuskatsaus edellyttää, että aiheesta löytyy riittävä määrä tutkittua tietoa (Leino-Kilpi, 2007, 2). Kouluruokailusta tehtiin jo suunnitteluvaiheessa laaja katsaus kirjallisuuteen, jonka perusteella todettiin, että aiheesta löytyy riittävästi tutkittua tietoa.

Kirjallisuutta etsittiin erilaisista tietopalveluista hakusanoilla *kouluruoka* ja *kouluruokailu* sekä vastaavilla englanninkielisillä termeillä. Ennakko-oletuksena oli jo kouluruokailun pedagoginen ulottuvuus, joka nousi esiin myös käytetyistä lähteistä. Koska kyseessä on koulussa tapahtuva ruokailu, liittyy siihen aina myös opetuksellinen ulottuvuus ja siksi käytettiin hakusanoina myös käsitteitä *ruokakasvatus* ja *ravitsemuskasvatus*. Lähteitä löytyi omien hakujen lisäksi teosten lähdeluetteloista ja esimerkiksi toisten opinnäytetöiden lähdeluetteloista. Itsestään selviä lähteitä olivat perusopetuksen opetussuunnitelma sekä laki kouluruokailusta, koska ne määrittävät ylhäältä päin kouluruokailun järjestämistä.

### 3 Kouluruokailun tavoitteet

Opetushallituksen (2020) mukaan kouluruokailulla on fysiologisen merkityksensä lisäksi opetuksellinen ja kasvatuksellinen tehtävä. Syöminen ei siis ole kulttuurissamme pelkästään mahan täyttämistä, ja kouluruokailuunkin sisältyy monen tasoisia tavoitteita ja merkityksiä.

Seuraavassa ne on jaettu opetukselliseen, sosiaaliseen ja ravitsemukselliseen tavoitteeseen (OPH, 2020). Aluksi tässä luvussa käsitellään kouluruokailun yleisiä tavoitteita ja suosituksia ja sen jälkeen opetuksellisia, sosiaalisia ja ravitsemuksellisia tavoitteita. Opetuksellisten tavoitteiden yhteydessä käsitellään myös ravitsemuskasvatusta sekä syömisen taitoa.

#### 3.1 Kouluruokailun yleiset tavoitteet ja suositukset

Tässä kappaleessa käsitellään tavoitteiden ja suositusten lisäksi kouluruokailuun liittyvää lakia. Lain sen ansioista suomalaissa kouluissa on jo yli 70-vuoden ajan tarjottu täysinä koulupäivinä maksuton ateria. Perusopetuslain (628/1998) 31 § 2 mukaan opetukseen osallistuvalla on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen maksuton ateria (Finlex, 1998). Lisäksi perusopetuslaissa säädetään, että aamu- ja iltapäivätoimintaan osallistuvalla lapsella on tarjottava välipala. Kouluruokailu on siis ateria, jonka tarjoamisesta on säädetty laissa.

Kouluruokailu ei ole pelkästään mahan täyttämistä. Paitsi täysipainoisen, terveellisen aterian tarjoaminen, on sen tavoitteena myös olla yksi tärkeä oppitunti muiden joukossa. Kouluruokailu pohjautuu opetussuunnitelmaan. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) sanotaan, että kouluruokailu järjestetään siten, että se tukee oppilaiden oppimiselle, monipuoliselle kehitymiselle ja hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita. Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan *“Oppilaalle on annettava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen, maksuton ateria. Ruokailutilanteen on oltava ohjattu.”*

Kouluruokailulla on monenlaisia ulottuvuuksia. Perusopetuksen opetussuunnitelman (OPH, 2014) mukaan sillä on tavoitteena tukea kulttuurista osaamista ja kestäväää elämäntapaa ja antaa ruoka- ja tapakasvatusta. Kouluruokailun toteuttamista ohjaavat periaatteet, sekä ruoka-, terveys-, ja tapakasvatukselliset sekä kestäväään elämäntapaan liittyvät asiat kuuluvat paikallisesti päätettäviin asioihin (OPH, 2014). Ne täytyisi siis löytyä koulun omasta lukuvuosisuunnitelmasta. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan opettajat, yhdessä koulun muiden aikuisten



kanssa, huolehtivat ruokaan liittyvästä ohjauksesta ja kasvatuksesta. Kouluruokailun järjestämisessä otetaan huomioon ruokailun terveydellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys ja sen tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn ja ruokaosaamisen tukeminen (OPH, 2014). Ruokailuhetkillä on perusopetuksen opetussuunnitelman (OPH, 2014) mukaan tärkeä virkistystehtävä ja niillä edistetään kestävää elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita.

Ravitsemussuositusten yksi keskeinen tavoite on parantaa väestön terveyttä (VRN, 2014). Suosituksia hyödynnetään etupäässä neljällä tavalla, joita ovat seuranta, poliittinen ohjaus, suunnittelu ja viestintä (VRN, 2014). Valtion ravitsemussuosituksien laadinnassa on otettu huomioon suomalaiset ruokatottumukset ja ruokakulttuuri (VRN, 2014). Erilaisia suosituksia on kouluruokasuosituksen (VRN, 2017) lisäksi ravitsemussuosituksia lapsiperheille (VRN, 2019) ja suomalaisia ravitsemussuosituksia (VRN, 2014). Kouluruokasuosituksen (VRN, 2017) mukaan kouluateria kattaa keskimäärin kolmanneksen koko päivän energian tarpeesta. Kouluruokasuosituksen (VRN, 2017) mukaan kouluruokailu on käytännönläheistä ruokakasvatusta.

Kouluruokailu on kouluruokasuositusten (VRN, 2017) mukaan monialainen oppimiskokonaisuus, jossa integroituvat eri oppiaineiden sisällöt koulun ruokakasvatuksen tavoitteiden kanssa. Kiireetön, viihtyisä ruokailuhetki lisää hyvinvointia ja varmistaa jaksaminen koulupäivän aikana (OPH, 2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan kouluruokailun tehtävänä on oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn ja ruokaosaamisen tukeminen. Nämä arvot ovat hyvä perusta kouluruokailulle, mutta olisi tärkeä myös tietää, toteutuvatko arvot päivittäisessä ruokailussa.

Perusopetuksen opetussuunnitelman (OPH, 2014) mukaan kouluruokailussa otetaan huomioon paitsi terveydellinen, myös sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys. Ruokailuhetki on virkistävä tauko keskellä päivää ja samalla sen avulla edistetään kestävä elämäntapaa, kulttuurista osaamista sekä ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita (OPH, 2014). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (OPH, 2014) todetaan, että opettajat huolehtivat ruokailun yhteydessä annettavasta ohjauksesta yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa ja oppilaita kannustetaan osallistumaan kouluruokailun ja etenkin ruokailuhetkien suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Kouluruokailun tavoitteista ja järjestämisestä keskustellaan kotien kanssa ja yhdessä tuetaan oppilaiden kehitystä (OPH, 2014). Kouluruokailuun osallistumista sekä ruoan ja ruokailutilanteen laatua seurataan ja arvioidaan säännöllisesti (OPH, 2014).

### 3.2 Opetukselliset tavoitteet

Kouluruokailuun sisältyy perusopetuksen opetussuunnitelman (OPH, 2014) mukaan ruokakasvatuksen tavoite. Ruoka- ja ravitsemuskasvatus tarkoittaa terveyttä edistäviin ruokailutottumuksiin kasvattamista (Lintukangas ym., 2007, 22). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa käytetään termiä ruokakasvatus (OPH, 2014). Tässä tutkimuksessa käytetään termejä ravitsemuskasvatus ja ruokakasvatus tarkoittaen samaa asiaa, eli terveelliseen ruokaan ja ravitsemukseen liittyvää opetusta ja kasvatusta. Ravitsemuskasvatuksella pystytään vaikuttamaan lasten ja nuorten ravitsemustottumusten kehittymiseen (Fogelholm, 2003, 152). Kouluruokailun tavoitteiden toteutuminen vaatii tuekseen ravitsemuskasvatusta. Tässä kappaleessa käsitellään myös syömisen taitoa osana ravitsemuskasvatuksen tavoitteita. Syömisen taidot ovat mukana tässä tutkimuksessa, koska ne avaavat syömisen pedagogista ulottuvuutta.

Ruoka- ja ravitsemuskasvatukseen on tarjolla erilaisia menetelmiä sekä kirjoja. Peruskoulussa ravitsemuskasvatuksen pääpaino on yleensä ruokailutilanteissa, joita on viikon aikana jo monen oppitunnin verran. Jerosen (2011, 9) mukaan ruokakasvatuksella voidaan yhdistää koko koulu-yhteisöä ja eri oppiaineita kasvatukselliseksi kokonaisuudeksi, jonka tärkeänä osana on varsinainen kouluruokailu ja siihen liittyvät toiminnot. Ruokakasvatus on jäänyt kuitenkin vähälle huomiolla tutkimuksissa ja koulun arjessa (Jeronen, 2011, 9). Tästä syystä oppilaiden tietous ruokaan liittyvistä asioista ja ruokatuotannosta ovat heikot ja jopa virheelliset joiltakin osin (Jeronen, 2011, 10).

Ruokaan liittyvät valinnat ovat tärkeässä osassa ilmastonmuutoksen vastaisessa taistelussa. Jerosen (2011, 9) mukaan monet ruokatottumukset kehittyvät lapsuudessa, joten kouluruokailulla on hyvä mahdollisuus vaikuttaa terveellisten ja kestäväen kehityksen mukaisten ruokatottumusten kehittymiseen. Aktiivisilla opetusmuodoilla tulisi käsitellä ruokatuotantoa ja kulutustottumuksia kestäväen kehityksen näkökulmasta sekä paikallisesti että globaalisti (Jeronen, 2011, 9).

Kouluaterian täyspainoisuus edellyttää sitä, että kaikki ateriaan kuuluvat osat syödään (Lintukangas ym., 2007, 22). Syömään pakottaminen tai liiallinen kontrolloiminen voi kuitenkin tehdä ruokailutilanteesta epämiellyttävän eikä se ole oppilaiden edun mukaista. Ruokailutilanteen täytyy olla positiivinen ja rento tapahtuma. Opettajan ja ruokapalveluhenkilöstön tehtävänä on yhdessä ohjata ja olla läsnä ruokailutilanteessa, sekä valvoa lasten syömistä (Lintukangas ym., 2007, 21).

### 3.2.1 Ravitsemuskasvatus kouluruokailussa

Ravitsemuskasvatusta voidaan toteuttaa peruskoulussa monella tavalla. Risku-Norjan (2011, 32) tekemän tutkimuksen mukaan kouluissa toteutetaan muun muassa maatilavierailuja, toimitaan luonnossa marjoja tai sieniä poimien. Joissakin kouluissa tehdään hänen mukaansa myös koulupuutarha tai kasvimaa, ja osassa käydään myös kalastamassa. Ruokakasvatusta toteutetaan Risku-Norjan (2011, 32) mukaan myös ottamalla oppilaat mukaan kouluruokailun järjestelyyn, kattamiseen ja tiskaamiseen. Oppilaiden kanssa toteutetaan myös monenlaista käytännön toimintaa, kuten leivontaa, toiveruokaviikon suunnittelua tai elonkorjuutorin valmistelua (Risku-Norja, 2011, 32).

Opettajalla on tärkeä rooli olla esimerkkinä ruokailun aikana. Ruokailun ohjauksella tarkoitetaan Lintukankaan ym. (2007, 22) mukaan aikuisten omaa esimerkillistä ruokalautasen mallia sekä ruokailutapoja. Opettaja voisi myös herätellä oppilaiden kanssa ruokaan liittyvää keskustelua, jossa ruoalle etsitään muitakin kuvaavia sanoja, kuin hyvää ja pahaa (Koistinen & Ruhanen, 2009). Perusmakuja on viisi: makea, suolainen, hapan, karvas ja umami. Opettaja voi ohjata oppilaita kuvaamaan ruokaa valmiilla esimerkeillä, kuten: en pidä tästä, koska tämä on liian suolaista tai tämä on liian kirpeää (Koistinen & Ruhanen, 2009). Ruoan tuntumaa voi kuvailla esimerkiksi, että en pidä tästä, koska tämä on niin kumimaista tai jauhoista tai tämä on hampaisiin tarttuvaa ja kokkareista (Koistinen & Ruhanen, 2009). Positiivisia sanontoja voisi olla heidän mukaansa esimerkiksi: pidän tästä, koska tämä on suussa sulavaa ja sileää tai pidän tästä, koska tämä on tulista ja mausteista. Perusmakujen opettelu ja tunnistaminen on tärkeä osa ravitsemuskasvatusta ja ruokapuhetta (Koistinen & Ruhanen, 2009).

Ravitsemuskasvatuksen opetusta voidaan integroida erilaisiin sisältöalueisiin. Peruskoulun ravitsemusopetuksen tavoitteena on ymmärtää terveellisen ravinnon merkitys, tuntee suomalaisen perusruokavalion hyvät ja huonot puolet sekä oppia pohtimaan näitä omassa elämässä (Fogelholm, 2003, 153). Ruokakasvatuksen avulla oppilas voi viedä tietoa myös kotiinsa ja sitä kautta vaikuttaa myös koko perheen ruokatottumuksiin.

Koulujen terveystarkastuksissa, kouluruokailun aikana ja eri oppiaineissa huolehditaan yhdessä ruokaan liittyvästä kasvatuksesta sekä oppilaiden terveydestä (VRN, 2019). Tärkeää on tehdä yhteistyötä vanhempien kanssa, jotta voidaan tukea edullisten ruokailutottumusten syntymistä, ehkäistään ravitsemusongelmia ja tuetaan sairauden vaatimaa ravitsemusohjelmaa tai hoitoa

(VRN 2019). Kouluterveydenhuollossa pyritään puuttumaan ja kiinnittämään huomiota erityisruokavaliota noudattaviin lapsiin ja nuoriin, sekä niihin, jotka ovat lihavia, alipainoisia tai painoan liikaa tarkkailevia sekä niihin, jotka syövät epäterveellisesti (VRN, 2019).

Kouluruokailun ravitsemuskasvatuksellisia tavoitteita kartoittaessa ei voi sivuttaa sen merkitystä lasten ja nuorten ylipainon ehkäisyssä. Alakouluikäisistä tytöistä 18 prosenttia ja pojista 28 prosenttia oli vuonna 2019 tehdyn tilaston mukaan ylipainoisia (THL, 2019). Vanhalan (2012) mukaan yksi tärkeä tavoite ylipainon ehkäisemisessä oli opettaa lasta itseään tunnistamaan oma kylläisyyden tunne. Siksi vanhempia olisi hyvä rohkaista olemaan puuttumatta lasten syömiin ruokamääriin, jotta lapset oppivat itse lopettaman syömisen kylläisyydentunteen tunnistamisen jälkeen (Vanhala, 2012).

### 3.2.2 Syöminen opeteltavana taitona

Tilles-Tirkkosen tutkimuksen (2016) mukaan koululounaan täysipainoisuus vaikutti myös kouluajan ulkopuoliseen ateriaritmiin ja sekä ruokavalioon positiivisesti. Ateriaritmit olivat tällöin säännöllisempiä ja ravitsemuksellisesti laadukkaampia myös kouluajan ulkopuolella. Syöminen on myös taito, johon kouluruokailulla ja siihen liittyvällä ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa (Tilles-Tirkkonen, 2016). Satter (2007) on luonut tutkimuksessaan mallin, jolla syömistä taitoa arvioidaan. Hänen mukaansa taitavilla syöjillä on positiivinen asenne syömistä ja ruokaa kohtaan ja heillä on taitoja, joiden avulla he uskaltavat maistella uusia ruokia. Syömistä taitoihin kuuluu sisäisen säätelyn taidot, joiden avulla ihminen syö intuitiivisesti riittävästi ja siten, että paino pysyy vakaana (Satter 2007). Syömistä taitoihin kuuluu myös tiedot ja taidot esimerkiksi yhteisen perheruokailun järjestämiseen ja syömistilanteiden hallintaan (Satter 2007).

Tilles-Tirkkonen (2016) on väitöstutkimuksessaan hyödyntänyt Satterin (2007) luomaa syömistä taidon mallia. Tilles-Tirkkosen (2016) mukaan neljä syömistä ulottuvuutta ovat syömiseen liittyvät asenteet, ruoan hyväksyminen, syömistä sisäinen säätely ja syömistilanteiden hallinta. Näistä neljästä ulottuvuudesta syntyy yhdessä syömistä taito, joka Tilles-Tirkkosen (2016) tutkimuksessa luokiteltiin olevan reilulla puolella oppilaista. Tämän tutkimuksen mukaan syömiseen vaikuttivat myös perhetekijät, kuten kotona tarjolla olevat kasvikset, marjat ja hedelmät sekä koko perheen yhteiset ateriahetket. Tutkimuksessa nostettiin esiin myös minäkuvaan liittyvät tekijät, kuten itsetunto ja kehon koon kokeminen sekä koherenssin tunne, jotka olivat yhteydessä tasapainoiseen ruokailutottumuksiin ja syömistä taitoon (Tilles-Tirkkonen, 2016).

Tilles-Tirkkonen (2016) kehitti yhdessä alakoulun opettajien ja oppilaiden kanssa 1.–6. -luokien ravitsemuskasvatukseen ”Hyvän Olon Eväät” -ravitsemuskasvatusmallin (Laitinen, Tilles-Tirkkonen & Karhunen, 2016). Tilles-Tirkkoson (2007) mukaan mallin kehitystyössä hyödynnettiin muun muassa Sapere -menetelmää (Koistinen & Ruhanen, 2009) ja se myötäili Syömis-taito -mallin periaatteita. Hyvän Olon Eväät -ravitsemusmallissa on harjoituksia kehon viestien kuunteluun sekä kunnioittamiseen, ruuan hyväksymiseen ja monipuolisuuteen, ruokavalion kokoamiseen ja ateriarhythmiin sekä minä- ja kehonkuvan vahvistamiseen (Laitinen ym., 2016). Laitisen ym. (2016) mukaan kaiken ydin on käyttää hyväkseen kaikkia viittä aistia. Ruokaa haistellaan, maistellaan, sen ulkonäköä tutkitaan, sitä tunnustellaan ja kuunnellaan, miltä se kuulostaa suussa (Laitinen ym., 2016). Ruokaan tutustutaan kokonaisvaltaisesti ja perehdytään ruoan alkuperään ja ruokakulttuuriin (Laitinen ym., 2016).

### **3.3 Kouluruokailun sosiaaliset tavoitteet**

Kouluruokailu on hetki, jossa täytyisi olla aikaa keskustella ja kohdata toiset oppilaat ja opettajat kiireettömästi (Lintukangas ym., 1999). Koulun tavoite on kasvattaa oppilaista yhteiskuntaan soveltuvia, vuorovaikutustaitoisia kansalaisia, johon kouluruokailu antaa hyvän mahdollisuuden elämänläheisenä ja oppituntimaisena tilanteena (Lintukangas, 2007, 20). Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan kouluruokailun järjestämisessä otetaan huomioon ruokailun terveydellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen merkitys (OPH, 2014). Ruokailuhetkellä on tärkeä virkistystehtävä koulupäivän aikana (OPH, 2014). Jo 1987 ilmestyneessä kouluruokaoppaassa mainittiin, että kouluruokailussa on luontevaa opettaa pöytätavat, keskustelutaito sekä muita todellisessa elämässä tarvittavia taitoja (Kouluhallitus, 1987).

Mannisen (2007, 14) mukaan kouluruokailu laajentaa tietoisuutta kansallisista ja kansainvälisistä ruoka- ja tapakulttuureista erilaisten teemojen avulla integroituen koulun oppiaineisiin. Kiirettä tulisi välttää, ja sen sijaan pyrkiä tekemään ruokailuhetkistä kiireettömiä, yhteisiä hetkiä (Lintukangas ym., 2007). Heidän mukaansa ruokailutilanteet vaativat opettajan läsnäoloa ja kiireettömyyttä, jotta ruokailuun liittyviä tietoja, taitoja ja asenteita ehditään opettaa. Ruokailuhetki voi viihtyisyydessään lisätä hyvinvointia koko kouluyhteisössä oppilaista opettajiin ja muuhun henkilökuntaan (OPH, 2014).

Kouluruokailu tapahtuu yleensä ruokasalissa. Lintukangas ja Palojoki (2012, 75) määrittelevät kouluruokailuympäristön paikaksi, tilaksi, yhteisöksi ja toimintakäytännöksi, jossa ruokaillessa

samalla opitaan. Toisin sanoen ruokailuympäristö on oppilaiden päivittäinen oppimisympäristö, jossa sosiaalinen oppiminen tapahtuu. Oppimisympäristö määritellään perusopetuksen opetussuunnitelmassa tilaksi ja paikaksi, sekä yhteisöksi ja toimintakäytännöiksi, joissa oppiminen ja opiskelu tapahtuvat (OPH, 2014). Fyysinen kouluruokailuympäristö käsittää yleensä kouluruokailun tilan, joka on riittävän tilava, valoisa, turvallinen, ilmastoitu ja siinä on hyvä akustiikka (Lintukangas & Palojoiki, 2012, 75). Välineet, palvelut ja materiaalit kuuluvat myös oppilaiden oppimisympäristöön (OPH, 2014). Ruokasalissa päivittäinen tunnelma, kohtaaminen, ruoan esille laittaminen ja ruokailuvälineet ovat siis osa oppilaiden oppimisympäristöä ja samalla osa sosiaalista oppimista. Oppimisympäristöjen tehtävänä on tukea oppimista ja vuorovaikutusta sekä yksilön ja yhteisön kasvua (OPH, 2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan kaikki yhteisön jäsenet vaikuttavat oppimisympäristöjen rakentumiseen (OPH, 2014). Kouluruokailuympäristöä voidaan tarkastella fyysisenä, sosiaalisena ja pedagogisena systeeminä, jossa erilaiset toimintajärjestelmät yhdistyvät (Lintukangas & Palojoiki, 2012, 75).

Oppilaiden osallisuutta kouluruokailun järjestämiseen on säädösten mukaan tuettava ja oppilaille on annettava myös mahdollisuus osallistua ruokailun toteutukseen ja suunnitteluun ikätasonsa mukaisesti (VRN, 2017). Oppilaat saavat osallisuuden kautta kokemuksia arvostettuna yhteisön jäsenenä olemisesta ja saavat samalla vaikuttaa ja rakentaa kestävää tulevaisuutta (VRN, 2017). Osallisuus on kouluruokasuosituksen (VRN, 2017) mukaan osa terveyden tasa-arvoa, ja osallisuutta tukemalla voidaan kehittää sekä kouluyhteisöä ja oppilaita yksilöinä (VRN, 2017). Osallisuuden lisäämiseen ja kouluruokailun kehittämiseen on tehty erilaisia toimintamalleja, kuten käsikirja kouluruoka-agentti-toimintaan (VRN, 2017).

### **3.4 Kouluruokailun ravitsemukselliset tavoitteet**

Kouluruokasuosituksen (VRN, 2017) mukaan koulussa tarjottavan lounaan tulee kattaa noin kolmannes oppilaan päivittäisestä energian tarpeesta. Kouluruoan tulee olla täysipainoista, ravitsemussuositusten mukaista, maukasta ja syömään houkuttelevaa (VRN, 2017). Ravitsemussuositusten pohjana on ruokakolmio (VRN, 2017). Ruokakolmion pohjana on kasvikset sekä marjat ja hedelmät, joita tulisi nauttia päivittäin puoli kiloa. Määrä täyttyy noin viidestä annoksesta tai kappaleesta kasviksia tai hedelmiä (Pusa, 2019). Lapsen kohdalla määrä on viisi hänen oman kämmenensä kokoista kappaletta tai annosta (Pusa, 2019). Ruokakolmio ohjaa ruokavaliossa yleisesti ja lautasmalli taas ohjaa kokomaan aterian oikein (VRN, 2014). Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla, josta osa kypsennettyinä ja osa raakoina

(VRN, 2014). Neljäsosa lautasesta täytetään perunalla, täysjyväpastalla tai muulla täysviljalisäkkeellä (VRN, 2014). Viimeinen neljäsosa lautasesta täytetään kala-, liha-, kana tai munaruoalla tai vastaavasti kasvisruoassa siemenillä, pähkinöillä ja palkokasveilla (VRN, 2017). Vegaaninen lautasmalli ohjaa täyttämään lautasesta kolmasosan pavuilla, herneillä tai linsseillä, kolmasosan tuoreilla ja kypsillä kasviksilla ja kolmasosan juureksilla, perunoilla tai viljalisäkkeellä (VRN, 2017). Lisäksi aterian voidaan täydentää öljypohjaisella salaattinkastikkeella, täysjyväleivällä, jonka päällä on kasviöljypohjaista levitettä sekä ruokajuomalla, joka on maitoa tai piimää tai vegaanisessa annoksessa kasvijuomaa (VRN, 2014). Marjat tai hedelmä jälkiruokana täydentävät aterian (VRN, 2014).

Kouluissa on tärkeää huomioida oppilaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tässä yhtenä osatekijänä on toimia kouluympäristössä yhteistyössä poistamalla esimerkiksi juoma- ja makeisautomaatit (VRN, 2019). Muita muutoksia kohti terveellisempää kouluympäristöä ovat muun muassa koulun välipalatarjonnan toteutus, toimivat vesiautomaatit, karkiton koulu -kampanja, välipalakerhot, liikuntamahdollisuudet (VRN, 2019). On tärkeää tunnistaa ne oppilaat, jotka reagoivat esimerkiksi vaikeuksiin syömisen ja ruokailun kautta, ja tarttua näihin haasteisiin (VRN, 2019). Oireena voi olla nimenomaan syömisen laiminlyöntiä, joka voi olla myös alkava syömishäiriö (VRN, 2019). Kasvuikäisen oppilaan huonoihin ruokailutottumuksiin olisi tärkeä reagoida, koska niistä voi aiheutua ylipainon lisäksi monia muita terveyshaasteita, esimerkiksi osteoporoosiriski (VRN, 2019). Jotta hormonaalinen kehitys turvautuisi, täytyy ruokavaliossa olla riittävästi pehmeää rasvaa (VRN, 2019). Sairastumisriskeillä pelottelu tai ruuan terveysvaikutusten esittäminen ei kuitenkaan nuorten kohdalla yleensä toimi (VRN, 2019).

Kouluaterian täysipainaisuus edellyttää, että oppilaat syövät ruoan ja siihen kuuluvat osat. Yksi kouluruoan merkityksistä on kouluruoan arvostaminen. Ruoan arvostaminen taas on vahvasti yhteydessä siihen, syödäänkö kouluruokaa vai korvataanko se esimerkiksi suklaapatukalla. Seuraavassa on katsaus kouluterveyskyselyistä (Thl, 2017; 2019). Sen mukaan 4. ja 5. -luokkalaisista aamupalaa ei jokaisena arki-aamuna syönyt vuonna 2017 tytöistä 22,4 prosenttia ja pojista 23,3 prosenttia. Vuonna 2019 luvut olivat molempien sukupuolten kohdalla 26 prosenttia (Thl, 2019). Huomattavaa oli, että aamupalaa syömättömien määrä oli noussut etenkin tyttöjen kohdalla, ja tytöt olivat saavuttaneet pojat lukemissa (Thl, 2019).

Myös 8. ja 9. kohdalla aamupalaa syömättömien tyttöjen lukumäärä oli kasvanut ja lähemmäs puolet tytöistä jätti aamupalan syömättä joinakin aamuina (Thl, 2017; 2019). Aamupalan mer-

kitys päivän aterioihin on jo toisen tutkimuksen asia, mutta oli perusteltua ottaa se tähän mukaan, jotta saadaan laajempi kuva koululaisten ruokailuista. Usein aamupalan pois jättäminen tarkoittaa sitä, että koululainen naposteleo jotakin korvataksaan energiavajetta. Tämä taas voi vaikuttaa myös kouluruoan syömiseen. Aamupalan jättäminen väliin oli Vanhala (2012) tekemän tutkimuksen mukaan yhteydessä lapsen suurempaan lihavuuden riskiin. Ylipainoisten lapsen kasvisten syöminen oli myös vähäisempää, kuin normaalipainoisilla lapsilla (Vanhala, 2012).

Lounaan kaikki osat (Thl, 2017) söivät tutkimuksen mukaan kaikista 4. ja 5. luokkalaisista vain 16 prosenttia. Kysymyksessä oli kysytty pääruoan, salaatin tai raasteiden, maidon tai piimän sekä leivän syömisestä. Tulosten (Thl, 2017) mukaan 8. ja 9. luokkalaisista aterian kaikki osat söivät tytöistä 10,5 prosenttia ja pojista 17,7 prosenttia.

Raulion ym. (2018) tutkimuksessa, jossa kuvattiin oppilaiden ottamia annoksia, riittävän määrän salaattia tai tuorepalaa otti lautaselleen 38 prosenttia kuudesluokkalaista ja 54 prosenttia kahdeksaluokkalaisista. Toisaalta luvut tasaantuvat, koska salaatti jäi syömättä osittain tai kokonaan 5 prosentilla kuudesluokkalaisista ja 11 prosentilla kahdeksaluokkalaisista. Salaatin ja kasvisten syöminen on edelleen liian vähäistä koko väestössä, ja tämä tulos näyttäytyi myös Raulion ym. (2018) tutkimuksessa. Raulion ym. (2008) mukaan kuudesluokkalaisista maidon jätti ottamatta jopa 72 prosenttia tutkimuksessa mukana olleista kuudes- ja 61 prosenttia kahdeksaluokkalaisista. Raulion ym. (2008) mukaan maidon käyttöön ja uskomuksiin sen terveellisyydestä voi vaikuttaa siihen liittyvät vääränlaiset uskomukset.

Tulosten mukaan kouluruokailun fysiologiset tavoitteet eivät täyty, mutta 4. ja 5. -luokkalaisten tuloksissa näkyi kuitenkin pääruoan syöminen osalta paljon positiivista. Kaikkina päivinä pääruokaa syövien osuus oli pojista 76 prosenttia ja tytöistä 79,9 prosenttia, eli yhteensä 78 prosenttia (Thl, 2017). Kaikista 4.-ja 5. luokkalaisista koululaista tämän kyselyn mukaan siis reilu kolme neljästä syö pääruoan jokaisena päivänä. Tulokset näkyivät pääruoan osalta vain vuodelta 2017, joten sitä ei voi vertailla vuoden 2019 tuloksiin. Tulosten mukaan 8. ja 9. luokkalaisilta kartoitettiin koululounaan syömistä vuosilta 2017 ja 2019. Koululounaan söi viitenä päivänä 70,2 prosenttia kaikista oppilaista vuonna 2017 ja 63,5 prosenttia vuonna 2019 (Thl, 2017; 2019). Koululounaan suosio siis näyttäisi laskevan 8. ja 9. luokkalaisten kohdalla merkittävästi verrattuna 4. ja 5. luokkalaisiin. Raulio, Tapanainen, Nelimarkka, K., Kuusipalo & Virtanen (2018) tutkivat koululounaan syömistä 6. ja 8. luokkalaisten kohdalla ja toteavat, että



kuten muissakin tutkimuksissa, myös heidän tuloksissaan näkyi kouluruokailun suosion laske-  
minen yläkoulun puolella.

## 4 Kouluruokailun merkitykset

Kouluruokailulla tarkoitetaan oppilaalle koulussa tarjottavaa, monipuolista ja täysipainoista ateriaa (OPH, 2020). Kouluruokailulla on merkittävä fysiologinen tehtävä täyttää vatsa ja auttaa sitä kautta keskittymään. Nälkäisenä on vaikea keskittyä tunnilla. Lintukankaan ja Palojoen (2012, 3) mukaan kouluruokailu tarjoaa kattavuudessaan paljon muitakin merkityksiä. Jeronen, Mikkola, Risku-Norja ja Uitto (2011, 17) toteavat, että 30 minuutin päivittäinen ruokailu on yhtä suuri, kuin monen oppiaineen viikoittainen osuus opetussuunnitelmasta. Ei ole siis yhden-tekevää, millä tavalla kouluruokailu sujuu.

Maksuton kouluruoka on suomalainen erikoisuus ja harvinainen maailmanlaajuisesti katsotuna. Kouluruokailulla on suomessa pitkät perinteet. Huolena kuitenkin usein koetaan, että kouluruokaa ei arvosteta tarpeeksi. Lintukangas ja Palojoen (2012, 3) pohtivat, onko kouluruokailun kehittäminen kohdistunut liiaksi muun muassa aterian tuotannolliseen ja taloudelliseen puoleen. He toteavat myös, että opetushenkilökunta on saattanut vetäytyä kouluruokailun ohjauksesta ja säilyttää vastuuta ruokapalvelun henkilökunnalle. Tärkeää olisi muistaa, että kouluruokailu on yhteisvastuullista ja moniammatillista toimintaa ilman vuosiluokka-, oppiaine- ja opituntirajoja (Lintukangas & Palojoen. 2012, 4). Lintukankaan ym. (1999, 5) mukaan kouluruokailu on merkittävä yhteiskunnan tuki, mutta se otetaan vastaa usein itsestäänselvyytenä. Heidän mukaansa muualla maailmassa maksutonta kouluruokailuamme pidetään ylellisyytenä.

Tässä kappaleessa tehdään aluksi katsaus kouluruokailun historiaan. Varsinainen kouluruokailu on alkanut kouluruokailua koskevan kansakoululain astuttua voimaan vuonna 1948 (Lintukangas ym., 1999). Siksi kouluruokailun historia on kappaleessa jaetta alaotsikoihin: historia ennen varsinaista kouluruokailua ja kouluruokailun vuosikymmenet Suomessa. Lopuksi tutustutaan ruokailun yleisiin merkityksiin.

### 4.1 Historia ennen varsinaista kouluruokailua

Keskiajalta 1900-luvun alkuun koulupojat eli teinit kiersivät pitäjänkäynneillä ja suurina kirkkopyhinä laulukierroksilla avustusta keräämässä (Lintukangas ym. 1999, 68; Kouluhallitus, 1987). Nämä avustukset olivat Lintukankaan ym. (1999, 68) mukaan useimmiten ruoka-aineina, kuten oluena, lampaanlihana, leipänä, herneinä, papuina, villoina ja pellavina. Näiden avustusten avulla koulupojat saivat syötävää, vaikka varsinaisesta kouluruokailusta ei vielä voitu puhua (Lintukangas ym. 1999, 68). Koulupoikien keräämä teiniraha koottiin koulujen

ylläpitämiseksi, teinien koulunkäynnin ylläpitämiseksi ja opettajien palkkoihin (Kouluhallitus, 1987, 118). Lukukinkerit olivat kansanopetusta kinkeritaloissa, jotka huolehtivat niihin osallistuvien ruokailusta jopa kilpailemalla ruoan laadun ja määrän avulla (Kouluhallitus, 1987).

Jerosen ja Helanderin (2011, 13) mukaan ensimmäiset kouluruokailut järjestettiin kansakoulujen oppilajasuntoloiden keittoruokailoissa 1890-luvun lopussa. Näiden keittoruokaloitten tarkoitus oli tarjota oppilaille lämmintä ruokaa joka päivä ja tälle pohjalle on rakentunut myös tämän päivän maksuton kouluruokailu (Jeronen & Helander 2011, 13). Tuolloin varakkaat oppilaskotien suojatit toivat usein itse ruokatarvikkeensa kouluun (Kouluhallitus, 1987). Kansakoulujen oppilaskoteja varten perustettiin yhdistys vuonna 1892, jonka tehtävänä oli edistää koululaisten koulunkäyntiä tilapäisin ruoka- ja vaateavustuksin (Kouluhallitus, 1987).

Kouluruoka-asioita käsiteltiin ensimmäisen kerran virallisesti kansakoulukokouksessa vuonna 1896 ja ensimmäinen koulukeittoyhdistys ja sen mukana 11 keittolaa perustettiin lukuvuonna 1905–06 (Lintukangas ym. 1999). Valtion rahallista tukea anottiin kouluruokailun järjestämiseksi ensimmäisen kerran v. 1908 (Jeronen & Helander, 2011, 13). Valtio myönsi vuonna 1913 varoja kouluruokailun järjestämistä varten 150000 markkaa (Kouluhallitus, 1987). Vuonna 1921 laki kansakoulujen kustannuksista säädettiin, että valtion täytyy maksaa 2/3 osaa vähävaraisten lasten ravintoavustuksista.

Kouluruokailu oli siis lähes maksutonta köyhille, mutta varakkaat oppilaat toivat itse eväät kouluun tai maksoivat kouluruoasta (Jeronen & Helander, 2011). Jerosen ja Helanderin (2011, 13) mukaan ruoanvalmistustiloja ei usein ollut, vaan ruoka saatettiin valmistaa opettajan keittiössä, käsityöluokassa tai saunassa. Lintukangas ja Palojoen (2012, 37) nostivat esille koulukeittoyhdistysten vuosikertomuksesta 1916–1917 katkelman, josta käy ilmi, että naisopettajat, opettajien rouvat ja palvelijat oppilaiden avustamina ovat toimineet keittäjinä. Tästä katkelmasta selviää, että toisissa kouluissa oppilaat, myös pojat, ovat vuorotelleen olleet keittäjän apulaisina. Tämän katkelman mukaan eräs opettaja oli huomannut oppilaiden hyvinvoinnissa merkittävän muutoksen sen jälkeen, kun kouluruokaa alettiin tarjota koulupäivän aikana. Oppilaat jaksoivat seurata opetusta ja he olivat tyytyväisiä ja rauhallisia (Lintukangas & Palojoen, 2012, 37).

Huomionarvoista on Lintukankaan ja Palojoen (2012, 38) mukaan se, että kouluruokailun katsottiin tuovan tasa-arvoa, kun lapset pystyivät pitkänkin matkan päästä käymään koulua. Kouluruokailun huomattiin myös edistävän oppimista, koska oppilaat jaksoivat koulupäivän paremmin kouluruoan avulla (Lintukangas & Palojoen 2012, 38). Kuntia ei velvoitettu tässä vaiheessa vielä järjestämään kouluruokailua ja siksi sen järjestäminen oli harvinaista vielä 1920-luvulla

(Jeronen & Helander, 2011, 13). Vuonna 1932 uutta lakia valmistelevalle tutkimuksessa todettiin, että 28,8 prosentissa kansakouluista oli keittola (Lintukangas ym. 1999).

#### 4.2 Kouluruokailun vuosikymmenet

Eduskunnan hyväksymä laki, jonka mukaan kaikille kansakoulun oppilaille oli annettava maksuton ateria täysinä koulutyöpäivinä, astui voimaan syyslukukautena vuonna 1943 (Hokkanen & Hietala, 1944). Pakollinen kouluateriatoiminta piti saattaa voimaan viiden vuoden siirtymäajan sisällä (Hokkanen & Hietala, 1944). Lakipykälän toisen momentin mukaan oppilaat olivat velvollisia tekemään koulutyön ulkopuolella kohtuullisen määrän työtä ruokatarvikkeiden kasvattamiseksi ja keräämiseksi kansakoulun opettajan johdolla (Lintukangas ym. 1999, 74; Kouluhallitus, 1987). Honkasen ja Hietalan (1944) mukaan kansakoululasten joukossa oli paljon vähävaraisia lapsia, jotka eivät saaneet aina kotonakaan kunnollisesti valmistettua ruokaa. Koulukeittolaoppaan mukaan *koulutyö on rasittavaa ja kasvuikäiset nuoret tarvitsevat vaihtelevaa, maukasta ja kokoomukseltaan ravintorikasta ruokaa voidakseen kehittyä elinvoimaiseksi* (Hokkanen & Hietala, 1944). Hyvin järjestetyltä koulukeittolatoiminnalta odotettiin kauaskantavia merkityksiä (Hokkanen & Hietala, 1944).

Koulukeittolanhoitaja oli tärkeässä roolissa kouluruokaa järjestettäessä, koska hänen oli tunnettava ruoka-aineiden koostumus ja terveelliselle ruoalle annettavat vaatimukset (Hokkanen & Hietala, 1944). Koulukeittoloista pyrittiin tekemään omavaraisia riittävän suurien vihannestarhojen sekä opettajien järjestämien sien- ja marjaretkien avulla (Hokkanen & Hietala, 1944). Ruokalistassa saattoi olla viikon aikana esimerkiksi *mukaeltua luukeittoa, liha-kaalimuhennosta, porkkanavelliä, sienilaatikkoa sekä nauris- tai lanttupuuroa* (Hokkanen & Hietala, 1944). Sillanpään (2003, 92) mukaan aikuinen yleensä annosteli suuret ruoka-annokset lautasille, vain harvoin oppilas pääsi itse vaikuttamaan asiaan. Ruokailutilanteita hallitsi usein pelko ja vastenmielisyys, joka syntyi yleensä syömisen pakosta ja ankarasta kurista (Sillanpää, 2003, 92). Eniten huonoja ruokamuistoja oli Sillanpään (2003, 93) tutkimuksessa 1950-luvulla koulua käyneillä eli juuri sodan jälkeen. Oppilaat ovat joutuneet istumaan lautasen ääressä niin pitkään, kunnes ovat syöneet ruoan eikä armahdusta ei välttämättä ole tullut edes lapsen oksentaessa pakkosyöttötilanteessa (Sillanpää, 2003, 93). Osa oppilaista keksi muita keinoja lopettaa ikävä ruokailutilanne, ja he salakuljettivat ruokaa pois ruokalasta muun muassa taskussaan tai suussa (Sillanpää, 2003, 93).

Vuonna 1964 lakiin lisättiin pykälä, jonka mukaan opettaja on velvollinen valvomaan oppilaiden kouluruokailua ruokailemalla oppilaiden kanssa (Kouluhallitus 1987, 120). Tämän lain pykälän (Kouluhallitus, 1987, 120) mukaan koulun ylläpitäjällä on oikeus saada siitä aiheutuviin kustannuksiin valtionapua samojen periaatteiden mukaan, kuin kouluaterian kustannuksiin. Vuonna 1970 peruskouluasetuksessa määrättiin, että kouluateria on annettava kotien yleisenä ateria-aikana (Kouluhallitus 1987, 120). Aterian tuli kattaa keskimäärin kolmannes lapsen päivittäisestä ravinnontarpeesta. Kouluhallituksen tehtävänä on antaa ohjeet kouluruokailun järjestämiseen ja kouluateriaan (Kouluhallitus 1987, 120).

Kaikki kunnat olivat siirtyneet peruskouluun vuonna 1977, jolloin kouluruokailumahdollisuus järjestettiin kaikille peruskouluikäisille, joihin sisältyi myös keskikoulun lopettavat oppilaat. (Kouluhallitus 1987, 120). Vuonna 1977 tehtiin säästöpäätös, jonka mukaan välipalaa tarjottiin enää erikoisruokavaliolisille ja pitkämatkalaisille; sitä ei voitu tarjota enää kaikille oppilaille (Kouluhallitus 1987, 120). Samana vuonna 1977 useat kunnat ryhtyivät tarjoamaan maksutonta kouluruokaa myös lukion oppilaille ja vuonna 1983 säädettiin laki, jonka mukaan lukion oli järjestettävä oppilailleen jokaisena työpäivänä maksuton ateria (Kouluhallitus 1987, 120). Vuodesta 1983 lähtien valtio osallistui kustannuksiin, kuten peruskoulun kouluruokailun kuluihin (Kouluhallitus, 1987).

Vuonna 1987 ilmestyneessä Kouluruokailuoppaan esipuheessa sanottiin, että kouluruokailun tarkoituksena oli ensisijaisesti ylläpitää ja edistää oppilaan hyvinvointia, työtehoa ja terveyttä (Kouluhallitus, 1987). Esipuheessa mainittiin, että koulun keskeisenä tavoitteena on oppia elämässä tarvittavia taitoja ja valmiuksia, ja ruokaan liittyviä taitoja on luontevinta opiskella ruokailutilanteissa kirjojen sijaan (Kouluhallitus, 1987). Esipuheen mukaan ruokailu on elävää elämää muistuttava tilanne, ja sitä voidaan hyödyntää entistä monipuolisemmin terveydellisten, sosiaalisten ja eettisten kasvatustavoitteiden saavuttamiseen (Kouluhallitus, 1987). Näistä esimerkkienä mainittiin pöytätavat ja keskustelutaito, jotka opitaan parhaiten ruokaillessa (Kouluhallitus, 1987). Kouluruokailuoppaan mukaan (Kouluhallitus, 1987) kouluruokailuun voidaan kytkeä myös monia muita tavoitteita, jolloin ruokailutilanne voisi olla elämän oppitunti (Kouluhallitus, 1987). Esipuheessa mainittiin, että kiire on pahin este toimivalla kouluruokailulle, ja jotta ruokailusta tulisi tavoitteiden mukaista, tarvitaan avaraa näkemystä ja kehittämistä (Kouluhallitus, 1987).

Sillanpään (2003, 95) tutkimuksen mukaan 1970- ja 1980-luvun oppilaiden muistoissa uusia ruokalajeja alettiin kokeilla ja myös oppilaiden mielipiteitä kerätä. Osassa kouluista oli edelleen

käytössä ruokailupakko ja epämiellyttäviä ruokamuistoja saattoi jäädä mieleen (Sillanpää, 2003, 95). Muistoissa näkyi epämiellyttävien ruokamuistojen lisäksi kuitenkin myös ruokailu sosiaalisena tapahtumana, jossa kurikaan ei ollut enää niin ankara ja ruokalassa sai jo jutella (Sillanpää, 2003, 95).

Laman hellittäessä otetaan 1990-luvulla kouluruokailusta alettiin puhua uudella tavalla, jolloin koululaisista tuli asiakkaita ja koulun ruokalasta ravintola (Sillanpää, 2003, 95). Kunnissa tehtiin Sillanpään (2003, 95) mukaan jopa kouluruokailuun liittyviä asiakastytytyväisyystutkimuksia. Vuonna 1997 joka toinen ala-aste ja kaksi kolmesta yläasteesta tarjosi lihan tai kalaruoan rinnalla myös kasvisvaihtoehdon (Sillanpää, 2003, 95). Samaan aikaan tuli kuitenkin uusia haasteita, koska koululaiset eivät enää välttämättä syöneet kouluateriaansa (Sillanpää, 2003, 95). Syitä saattoi löytyä tilasta, joka oli meluisa ja jossa ei viihtynyt, tai ruoka ei maistunut jostain syystä (Sillanpää, 2003, 95).

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa kouluruokailu mainittiin ensimmäisen kerran vuoden 2004 suunnitelmassa, mutta silloinkin se mainittiin vain kerran: *”Opetussuunnitelmaan tulee laatia suunnitelma, jossa kuvataan oppilashuollon tavoitteet ja keskeiset periaatteet: kouluruokailun järjestämisessä huomioon otettavien terveys- ja ravitsemuskasvatuksen ja tapakasvatuksen tavoitteet”* (OPH, 2004). Kouluruokailusuositus julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2008 (VRN, 2008). Sen tavoitteena oli varmistaa, että kouluruokailun tavoitteet täyttyvät ja oppilaiden ravitsemukselliset tarpeet tulevat täytetyiksi koulupäivän aikana (VRN, 2008). Uusimmasta, vuoden 2014 perusopetuksen opetussuunnitelmasta hakemalla sanalla kouluruokailu, löytyy se jo kymmenen kertaa. Luvussa 5.5 (OPH, 2014) kouluruokailulla on oma alaotsikkonsa, jossa käydään läpi kouluruokailun tehtävät ja tavoitteet oppilaiden terveen kasvun ja kehityksen, opiskelukyvyn sekä ruokaosaamisen tukemiseksi. Uusimman perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan kouluruokailu on siis osa koulujen opetus- ja kasvatustehtävää, josta opettaja huolehtii yhdessä koulun muiden aikuisten kanssa (OPH, 2014).

#### **4.3 Ruokailun yleiset merkitykset**

Kouluruokailulla on mittava merkitys oppilaan terveyden, hyvinvoinnin ja työtehon ylläpitäjänä (Manninen, 2007, 14). Toisaalta merkittävää on myös oppilaan oma valinta kouluruokailutilanteessa, koska ruoalla ei ole merkitystä, jos se ei päädy oppilaan ravinnoksi. Mäkelän (2001) mukaan syömistä koskevat valinnat ovat ravitsemuksellisen puolen lisäksi symbolisia valintoja, joiden kautta yksilö määrittelee suhdettaan omaan kulttuuriin ja muihin kulttuureihin.

Syömisen avulla määritellään itseä ja muita sen mukaan mitä syödään tai ei syödä (Mäkelä, 2001). Ruoasta puhuttaessa ollaan alueella, jossa vaikuttavat monenlaiset ristiriidat, mahdollisuudet ja oppimisen alueet, eikä pelkästään ravitsemuksellisten merkitysten tutkiminen tuota riittävästi keinoja muuttaa ruokatottumuksia terveellisempään suuntaan (Palojoki, 2003, 110). Syöminen ei ole kulttuurissamme pelkästään fysiologisen tarpeen täyttämistä, ja kouluruokailuunkin sisältyy monen taseisia tavoitteita ja merkityksiä.

Toisaalta yksilö on valintojen kanssa välillä myös todellisessa tietojen ja tulkintojen viidakossa, koska uutta, usein ristiriitaista tietoa ravitsemuksesta tulee jatkuvasti (Palojoki, 2003, 110–111). Esimerkiksi rasvaton maito on yleisen ravitsemussuositusten (VRN, 2014) mukaista, mutta toisenlaista tietoa tulee jatkuvasti muun muassa kevytmaidon ja täysmaidon edullisista vaikutuksista suhteessa rasvattomaan maitoon. Lisäksi maidossa täytyy ottaa huomioon ilmastolliset vaikutukset ja sen eläinperäisyys. Maitoa myös vältetään monista terveydellisistä syistä. Voiko ravitsemussuositukset siis osaltaan olla jo vanhentuneita ja niitä pitäisi päivittää tähän päivään? Erilainen tieto kilpailee uskottavuudellaan yksilön huomiosta, eikä ole helppoa välttämättä erottaa tutkittua tietoa esimerkiksi hyvinvointivalmentajien omasta mielipiteestä (Palojoki, 2003, 111).

Yksilö ei valitse arkitilanteessa rasvahappoja tai vitamiineja, vaan hän syö yleensä sitä, mistä pitää ja mihin hän on tottunut (Palojoki, 2003, 111). Kouluruokailussa on paljon erilaisia mahdollisuuksia vaikuttaa oppilaiden ruokatottumuksiin, mutta sen eteen täytyy todennäköisesti tehdä työtä. Valikoivasti syöville lapsilla saattaa olla vain tietyt ruoat, joita he suostuvat syömään (Sillanpää, 2003, 75). Vanhemmat saattavat lähteä korvaamaan lapsen huonoa syömistä välipaloilla ja tarjoamalla vain näitä suosikkiruokia (Sillanpää, 2003, 75). Valikoivasta syömisestä ei yleensä koidu terveydelle haittaa, mutta se voi tuottaa oppilaalle ongelmia kouluruokailussa ja muissa sosiaalisissa ruokailutilanteissa (Sillanpää, 2003, 75). Yksipuolinen ruokavalio voi johtaa kouluruoan korvaamiseen napostelulla ja välipaloilla. Pakottaminen on Sillanpään (2003, 75) mukaan kuitenkin huono lähtökohta ruoan syömiselle, koska se saattaa vain vähentää entisestään mielenkiintoa ja mieltymystä syötävää ruokaa kohtaan.

## 5 Johtopäätökset ja pohdinta

Kouluissa on alun perin alettu tarjota ruokaa, jotta oppilaat jaksavat seurata opetusta virkeämpinä. Kouluruoan historiaan tutustuessa selvisi, että oppilaat ovat tätä ennen olleet väsyneitä ja jopa aliravittuja (Lintukangas & Palojoki, 2012). Ruokailulta odotettiin kauaskantoisia vaikutuksia, mutta tuloksista selvisi, että etenkin 1950-luvulla koulua käyneillä oli ikäviä muistoja kouluruokailusta (Hokkanen & Hietala, 1944; Sillanpää, 2003). Täytyykin huomioda, Suomi oli vuonna 1943 vielä jatkosodassa, joten siitä voi päätellä, että ruoasta on ollut useissa paikoissa pula. Voi siis olla, että ruokapulan takia ruokaa ei ole saanut missään tapauksessa heittää pois, joten siksi syömistilanteita on hallinnut ankara kuri ja syömisen pakko.

Hiljalleen elintason kasvaessa ruokailu on saanut uusia merkityksiä, koska enää oppilaat eivät ole aliravittuja, vaan päinvastoin, ylipainoisten lasten osuus on jo huomattava (THL, 2019). Ongelma on siis muuttunut päinvastaiseen suuntaan. Ruoalla voi olla nykyään paljon muita merkityksiä, kuin pelkkä nälän sammuttaminen. Yltäkylläisyys on ehkä laskenut ruoan arvostamista ja siksi kouluruokakaan ei maistu samalla tavalla. Kotona saatetaan mennä pikaruoalla ja lasten muutamalla mieliruoalla, jolloin kouluruokaa kohtaan on epäluuloa. Ruokailutottumukset ovat kokeneet ison mullistuksen vuosikymmenten aikana ja nykyaikaista syömistä kuvaakin muun muassa yhä epäsäännöllisemmät ruokailut ja välipalojen syöminen (Kahma, Mäkelä, Niva ja Lund, 2018).

Tässä tutkielmassa perehdyttiin kouluruokailun tavoitteisiin ja merkityksiin opetuksellisista, sosiaalisista ja fysiologisista näkökulmista lähtien (OPH, 2020). Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan kouluruokailuun sisältyy ruokakasvatuksen tavoite. Kouluruokailun fysiologinen tavoite ei täyty, jos oppilaat eivät syö ruokaa, ja ruoan syömiseen taas voidaan vaikuttaa ruokakasvatuksella. Ruokakasvatuksen nostaminen yhdeksi tämän tutkimuksen pääteemoista on siis paikallaan. Ruokaan liittyvää kasvatusta voi integroida lähes mihin tahansa oppiaineeseen. Tässä tutkielmassa käsiteltiin Tilles-Tirkkosen (2016) väitöskirjaa, jossa tutkittiin 5. ja 6. luokkalaisten syömistottumuksia. Tutkimuksen mukaan reilu puolet tutkimusjoukosta luokiteltiin syömisen taidot omaaviksi, jotka taas olivat yhteydessä tasapainoisempiin ruokailutottumuksiin (Tilles-Tirkkonen, 2016).

Fysiologisen tarpeen täyttäminen ja sitä kautta nälän sammuttaminen on yksi merkittävä tavoite. Kouluruokailun täytyy kattaa noin kolmasosa oppilaiden päivittäisestä energiantarpeesta (VRN, 2017). Kouluruokailulla on myös ruoka- ja tapakasvatuksen tavoitteita, joista opettaja



huolehtii yhdessä muun henkilöstön kanssa. Ruokailusali on oppimisympäristö, jonka viihtyvyyteen tulisi kiinnittää huomiota. Tässä tutkimuksessa selvisi, että laadukas kouluruokailu tukee myös vapaa-ajan ruokailua. Ruoan arvostamiseen vaikuttaa oppilaiden vanhempien, opettajan ja lähipiirin ruokapuhe ja arvostus ruokaa kohtaan.

Kouluruokailussa on edelleen vallalla paljon opittuja käytänteitä ja perinnetietoa, joka luultavasti kumpuaa edelleen historiasta vaikuttaen syömiseen liittyviin asenteisiin ja kouluruokailun ohjaamiseen. Kouluruokailua ei ole pidetty aikaisemmin pedagogisesti merkittävänä asiana ainakaan siitä päätellen, että se mainittiin ensimmäisen kerran vuoden 2004 opetussuunnitelmassa (OPH, 2004). Vuoden 2014 opetussuunnitelmassa kouluruokailun erilaiset merkitykset ja tavoitteet oli jo kirjattu ylös, joten sen mukaan kouluruokailu tunnustetaan jo pedagogisena tilanteena (OPH, 2014).

Tulosten mukaan kouluruokailun suunnittelussa ja toteuttamisessa olisi parannettavaa. Oppilaille tarjotaan Suomessa ilmainen ruoka, mutta tämän tutkimuksen mukaan näyttää siltä, että oppilaan vastuulle jää melko iso osa siitä eteenpäin. Kiireisessä ja hälyisessä tilassa oppilaalle voi tulla tunne siitä, että ruoka täytyy syödä nopeasti. Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä enemmän perustarpeiden tyydyttäminen vaikuttaa kaikkeen jaksamiseen ja sitä myötä myös oppimiseen. Päivittely ei kuitenkaan auta, jos lapsia ei opeteta syömään ja siksi syömisen taito tulisi tunnistaa yhdeksi opeteltavaksi aineeksi koulussa. Ruokailu ja syömisen opettelemista voisi verrata esimerkiksi hiihtämisen opettamiseen. Hiihtoakaan ei opeteta lapsille siten, että laitetaan sukset jalkaan ja pakotetaan laskemaan rinnettä alas. Sama asia pitäisi olla ruokailun suhteen.

Kouluruokailun tavoitteet tähtäävät siihen, että kaikki kouluruoan osat syödään. Kouluterveyskyselyssä kartoitettiin, millä tavalla oppilaat syövät kouluruoan eri osia. Tulosten perusteella lounaan kaikkien osien syöminen oli vähäistä, eivätkä tulokset anna kovin hyvää kuvaa kouluruoan suosiosta (Thl, 2017). Pääruoan päivittäin syövien oppilaiden osuus oli kuitenkin suuri, joten lämmin ruokaa näyttää kuitenkin maistuvan oppilaille (Thl, 2017). Haasteena näyttääkin tämän tutkielman mukaan olevan se, että koululounas maistuu oppilaille, mutta lounaan muut osat jäävät syömättä. Tämän tutkielman tulosten mukaan esimerkiksi maidon juominen koululounaan yhteydessä on melko vähäistä (Raulio ym., 2018). Raulion ym. (2018) mukaan maidon käyttöön ja uskomuksiin sen terveellisyydestä voi vaikuttaa siihen liittyvät vääränlaiset uskomukset. Tuloksissa täytyy ottaa huomioon lehmänmaitoon liittyvät allergiat ja lehmänmaidon

välttämisen muut syyt. Näitä syitä voi olla monia, lehmänmaito voi esimerkiksi aiheuttaa erilaisia oireita tai se ei muuten sovi omaan arvomaailmaan ja ideologiaan. Eläinperäisen ruoan välttäminen on yhä yleisempää, jolloin lehmänmaitokin on luontevaa korvata jollakin muulla. Tällainen muutos täytyisi hyväksyä ja ryhtyä tarjoamaan lehmänmaidon rinnalle kasviuomavaihtoehtoa. Maidon vältteleminen vaikuttaa tulokseen koululounaan suosiosta, koska lehmänmaitoa pidetään suomalaisessa ravitsemuskulttuurissa hyvin tärkeänä osana kokonaista ateriaa, toisin kuin esimerkiksi Euroopassa tai muualla maailmassa. Myös muita lounaan osia, kuten salaattia ja leipää jätettiin syömättä Raulion ym. (2018) tutkimuksessa. Salaatin otti kuudesluokkalaisista lautaselleen vain reilu kolmannes kuudesluokkalaisista (Raulio ym., 2018). Keinoja salaatin syömisen lisäämiseen voisi olla muun muassa salaatin tarjoaminen erillisinä komponentteina (Raulio ym. 2018). Salaatin ja kasvien tarjoaminen linjaston alkupäässä voi lisätä myös kasvien käyttöä, koska silloin lautasta ei ehtisi täyttää pääruoalla (Raulio ym. 2018)

Johtopäätöksenä voi siis todeta, että kouluruokailun perimmäinen tavoite ja merkitys ei ole kadonnut, mutta ajan ja elintapojen muuttuessa on tullut uusia haasteita. Kouluruokailuun liittyvä pedagogiikka täytyisi huomioida jokaisessa koulussa, jotta opetukselliset tavoitteet täyttyisivät. Syöminen taitona täytyisi ottaa huomioon kouluruokailua ja opetusta suunnitellessa konkreettisesti. Tärkeää olisi tehdä asioita monella saralla eri tavalla. Yksi idea voisi olla päivittäisen ruokalistan läpikäyminen etukäteen. Opettaja esimerkiksi tutkii oppilaiden kanssa, mitä eri ruoka-aineet sisältävät, ja minkä ennakoarvion oppilaat antavat ruoalle. Ruokailun jälkeen käydään lyhyesti läpi, ovatko oppilaat maistaneet ruokaa ja jos ovat, millaisin termein ruokaa voisi kuvata. Jo tällainen lyhyt päivittäinen positiivinen tai neutraali ruokapuheen esiin nostaminen todennäköisesti lisäisi lasten kiinnostusta ruokaa kohtaan.

Toinen jatkotutkimusidea on toiminnallinen tutkimus, jonka voisi toteuttaa Pro gradu -tutkielmana. Tutkimuksen aluksi kartoitettaisiin oppilaiden ruokailutottumuksiaan, kuten aamupalan ja lounaan syömisestä. Tämän kyselyn jälkeen opettaja ottaisi viikoittain ruokaan liittyvää kasvatusta, kuten ruosta puhumista, ruokalistan läpikäymistä ja terveystiedon tunneilla terveelliseen ruokaan liittyviä aihepiirejä. Luokalle tehtäisiin myös yhteiset tavoitteet liittyen aamupalan syömiseen. Tämän kokeellisen jakson jälkeen ruokailutottumuksia kartoitettaisiin uudelleen, jotta nähtäisiin, onko siitä ollut apua syömiseen. Apuna projektissa voisi käyttää jotakin valmista mallia, kuten Hyvän olon eväät -ravitsemuskasvatusmallia, jossa on harjoituksia liittyen minä- ja kehonkuvan vahvistamiseen, ruokavalion kokoamiseen ja ateriarytmiin, ruoan hyväksymiseen ja monipuolisuuteen sekä kehon viestien kuunteluun ja kunnioittamiseen. Tämän mallin avulla ruokakasvatus ei jäisi irralliseksi osaksi oppimista, vaan se integroitaisiin eri

oppiaineisiin. Lisäksi ruokakasvatuksessa mentäisiin kohti tunnekasvatusta, jolloin perimmäiset syyt ruoan syömisen haasteisiin ehkä löytyisivät.

Tästä aihepiiristä kumpuaa paljon muitakin jatkotutkimusideoita. Yksi niistä olisi tutkia kouluruokailuun liittyvää puhetta, joka on mielestäni usein negatiivista. Vanhemmat saattavat itse arvostella kouluruokaa, jolloin asenne tarttuu myös lapsiin. Jatkotutkimusideana voisi olla myös kysely opettajille siitä, miten he kokevat kouluruokailun, onko se pelkkää mahan täyttämistä vai oppitunti muiden joukossa. Olisi mielenkiintoista tietää, millä tavalla opettajat kokevat valvontaruokailun vastuun. Joissakin kouluissa on säästetty jopa siinä, että yksi opettaja vahtii monta luokkaa, jotta jokaiselle opettajalle ei tarvitsisi maksaa valvontaruokailun lisää. Olisikin kiinnostavaa tutkia, millä tavalla asiat on ratkaistu eri kunnissa.

## Lähteet

- Finlex. (628/1998). Perusopetuslaki 31 § 2. Pysyvä osoite: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L7P30>
- Fogelholm, M. (2003). Ratkaisuja Ravitsemukseen. Helsinki: Tammer-Paino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2018). Tutki ja kirjoita. Bookwell oy, Porvoo.
- Hokkanen, A. & Hietala, T. (1944). Koulukeittolan keitto-opas. Kouluhallituksen julkaisema. Valtioneuvoston kirjapaino, Helsinki.
- Jeronen, E. & Helander, K. (2011). Kouluruokailun historiaa. Teoksessa: Jeronen, E., Mikkola, M., Risku-Norja, H. & Uitto, A. (toim.) Ruoka - oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Oulu: Suomen yliopistopaino.
- Johansson, K. (2007). Kirjallisuuskatsaukset – huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Digipaino – Turun Yliopisto, Turku.
- Kahma, N., Mäkelä, J., Niva, M. & Lund, B. (2014). Associations between Meal Complexity and Social Context in Four Nordic Countries. *Anthropology of Food Webjournal* S10, 61 paragraphs. Haettu 4.3.2021 osoitteesta: <https://journals.openedition.org/aof/7666>
- Kouluhallitus. (1987). Kouluruokailuopas. Koulujen kasvatus- ja opetuskäyttöön ja kouluruokailun ammattihenkilöstölle. Valtion Painatuskeskus, Helsinki.
- Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim. 2009). Aistien avulla ruokamaailmaan. Sapere -menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki.
- Laitinen, A., Tilles-Tirkkonen, T. & Karhunen, L. (2016). Hyvän Olon Eväät – Iloa alakoulun ruokakasvatukseen. Itä-Suomen yliopisto. Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö. Pysyvä osoite: [https://publications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20161042/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20161042.pdf](https://publications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20161042/urn_nbn_fi_uef-20161042.pdf)
- Leino-Kilpi, H. (2007). Kirjallisuuskatsaus – tärkeää tiedon siirtoa. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Digipaino – Turun Yliopisto, Turku.
- Lintukangas, S. (2009). Kouluruokahenkilöstö matkalla kasvattajiksi. Yliopistopaino, Helsinki.
- Lintukangas, S., Manner, M. Mikkola-Montonen, A., Mäkinen, E. & Partanen, R. (1999) Kouluruokailu –terveyttä ja tapoja. Hakapaino Oy, Helsinki.
- Lintukangas, S. & Palojoiki, P. (2012). Kouluruokailu kutsuu nauttimaan ja oppimaan. Jyväskylä: Kopijyvä oy.

- Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoiki, P., Partanen M. & Partanen, R. (2007). Kouluruokailun käsikirja, laatueväitä koulutyöhön. Saarijärven offset.
- Manninen, M. (2007). Kouluruokailu on osa opetussuunnitelmaa. Teoksessa Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoiki, P., Partanen M. & Partanen, R. (2007) Kouluruokailun käsikirja, laatueväitä koulutyöhön. Saarijärven offset.
- Mäkelä, J. (2001). Ikimuistoinen ateria. Elore 2/2001, 8. vuosikerta. Julkaisija: Suomen kansantietouden Tutkijain Seura ry., Joensuu. Pysyvä osoite: URL: [http://cc.joensuu.fi/~loristi/2\\_01/mak201.html](http://cc.joensuu.fi/~loristi/2_01/mak201.html)
- Mäkelä, J. (1990). Luonnosta kulttuuriksi, ravinnosta ruoaksi. Nykykulttuurin tutkimusjulkaisko, Jyväskylä.
- Mäkelä, J., Palojoiki, S. & Sillanpää M. (2003). Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell.
- Mäkelä, J. (2003). Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoiki, S. & Sillanpää M. Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell.
- Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Haettu 19.7.2019 osoitteesta: [https://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Opetushallitus. (2004). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Haettu 18.2.2021 osoitteesta: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet\\_2004.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet_2004.pdf)
- Opetushallitus. (2020). Kouluruokailun merkityksestä. Haettu 12.11.2020 osoitteesta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-merkityksesta>
- Palojoiki, P. (2003). Tieto, ruoan valinta ja oppiminen. Teoksessa Mäkelä, J., Palojoiki, P. & Sillanpää, M.: Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin. Porvoo: WS Bookwell.
- Pusa, T. Kasvikset ovat terveellisen ruokavalion perusta. Haettu 12.11.2020 osoitteesta: <https://sydan.fi/fakta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivistä/>
- Raulio, S., Tapanainen, H., Nelimarkka, K., Kuusipalo, H. & Virtanen, S. Kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten ruoankäyttö. (2018). Koulujärjestelmätuen alkukartoitus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsinki.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus. Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja.
- Satter E. (2007). Eating competence: Definition and evidence for the Satter eating competence model. Journal of Nutrition Education and Behavior 39(5), 142–153. Haettu 4.3.2021

- osoitteesta: <https://www-sciencedirect-com.pc124152.oulu.fi:9443/science/article/pii/S1499404607000942?via%3Dihub>
- Tilles- Tirkkonen, T. (2016). Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Pysyvä osoite: [https://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1954-0/urn\\_isbn\\_978-952-61-1954-0.pdf](https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyt. (2017; 2019). Haettu 24.9.2020 osoitteesta: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tilastoraportti. (2019). Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019. Pysyvä osoite <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020090768695>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Helsinki. Haettu 6.3.2021 osoitteesta: <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Terveyttä ruoasta, suomalaiset ravitsemussuositukset. Punamusta Oy, Helsinki. Haettu 26.11.2020 osoitteesta: [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2019). Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Punamusta Oy, Helsinki. Haettu 26.11.2020 osoitteesta: <https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2008) Kouluruokailusuositus. Savion kirjapaino Oy, Helsinki. Haettu 6.3.2021 osoitteesta: <https://www.yumpu.com/fi/document/read/28735781/kouluruokailusuositus-2008-valtion-ravitsemusneuvottelukunta>
- Vanhala, Marja. Lapsen ylipaino – riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat. Juvenes Print, Tampere. Pysyvä osoite: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514297441.pdf>